

児童館は50周年を迎えました

これからも子どもたちの
「居場所」であり続けます



- 2 児童館に遊びに来てください!
- 3 子ども・若者関連情報
- 4 いきいきシニア
- 5 市民参画

- 6 求人・募集
- 7 講座・催し物
- 8 自分に合った納付方法を見つけよう!
- 9 口座振替のススメ

- 10 受けよう多摩市のけんしん!
- 11 健康だより(救急診療、がん検診など)
- 12 新型コロナワクチン「令和5年春開始接種」が始まります

児童館に遊びに来てください！

多摩市に児童館ができてから、今年で50年になります。これまで多くの子どもたちが児童館で遊び、成長し、巣立っていきました。親子2代で通っている家族もいます。これからも児童館は、「子育てを育てるまち。多摩市」のため、子どもたちの成長を見守るとともに、保護者の皆さんのサポートをしていきます。まだ遊びに来たことがない方も、ぜひ児童館に来てください！



1.57ショック
合計特殊出生率が過去最低になり、「少子化」が社会的な注目を浴びるように。多摩市の児童館として、「幼児に対する事業」への積極的な取り組みを始める

政府がエンゼルプランを発表
子育てを夫婦や家庭だけでなく、社会全体で支援することの必要性に言及

「子ども・子育て支援新制度」施行
「量」と「質」の両面から、子育てを社会全体で支えることを明記

児童館ってどんなところ？

産まれたばかりの赤ちゃんから18歳の方までを切れ目なく支援する場所です。誰でも自由に使うことができ、のびのびと遊び、仲間を作ることができます。マタニティ(妊娠期)の方もぜひご来館ください。



ちょうちょ、見つけた！



アウトドアフェス みんなでマシュマロおいしいね！

った、いいイメージがない方もいるかもしれません。しかし、子どもたちにとっては、遊びは心と体を成長させる上でとても重要です。

鬼ごっこを例に考えてみましょう。鬼ごっこは鬼にならないように、もしくは鬼を交代したくて必死に走ることで体力がつきます。しかし急にルールを破る人が出てくると、遊びがつまらなくなるから、ルールを守ることの大切さを学び、お互いに謝ったり、許したりすることで社会性を身に付けることができます。



端午の節句まつり 元気に泳げ、こいのぼり！

このように、子どもたちは遊びの中からさまざまなことを学んで、実際に経験をすることで成長していきます。児童館は子どもたちと一緒に遊び、そしてさまざまな遊びを提供することで子どもたちの成長のお手伝いをしています。

目のない支援を行う「地域子育て支援拠点」に指定されていて、専任の子育てマネージャーが子育てに関する相談をお受けしています。

地域子育て支援拠点でなくても、児童館の職員や他の子育てをしている保護者の方と交流することができますので、不安や疑問に思っていることをお話いただくことができます。



気軽にご相談ください！

児童館の良いところ！

- ・遊びを通して、いろいろな体験をすることができる。
- ・実際に体験をすることで、成長につながる。
- ・さまざまな行事をきっかけとしていろいろなことに興味をもっている子どもが遊びに来ているので、幅広い友だちができる。
- ・児童館だけでなく、地域の方と協力することで行事の幅が広がり、つながることができる。
- ・「子育てを育てるまち」を掲げている多摩市の、一翼を担っている大事な施設です！



ひろばでお絵かき 上手に描けたかな？



0歳児のつどい シフォン布でいないいないばあ

地域の拠点として活動しています。

何ができるの？

さまざまな遊びや季節の行事を体験することができます。「遊び」と聞くと「勉強しないで遊んでばかりいる」などとい



幼児のつどいで親子で楽しく運動会！



お問い合わせはこちら

多摩市児童館イメージキャラクター あそんじゃ王子

一ノ宮児童館 ☎ (375) 4643

永山児童館 ☎ (373) 0991

愛宕児童館 ☎ (373) 7677

連光寺児童館 ☎ (338) 5881

豊ヶ丘児童館 ☎ (338) 5882

東寺方児童館 ☎ (338) 5883

諏訪児童館 ☎ (375) 0991

桜ヶ丘児童館 ☎ (338) 7122

落合児童館 ☎ (371) 5955

唐木田児童館 ☎ (338) 2277



子ども・若者 関連情報

令和5年4月分から児童扶養手当額が改定されます

内 本体額が43,070円から44,140円に、2子加算額が10,170円から10,420円に、3子加算額が6,100円から6,250円に改定備考いずれも満額の場合。所得により減額あり 子育て支援課 ☎(338)6851

乳幼児の健康診査

受付時間 午後1時～1時45分 対 3～4カ月児健康診査(内科、産婦健康診査)、1歳6カ月児健康診査(内科、歯科)、3歳児健康診査(内科、歯科) 持ち物 母子健康手帳(親子健康手帳)、問診票ほか備考対象者には個別通知。転入の方は要連絡 健康推進課(健康センター) ☎(376)9177

離乳食講習会「レパートリーを増やそう!ステップアップコース」

日 5月23日(火)午後2時～3時 対 令和4年7月～10月生まれの初めての子どもがいる方 定 12人(申し込み先着順) 持ち物 母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具など備考 試食なし。受講経験者は受講不可 申 4月24日(月)から、電話または直接、健康推進課(健康センター) ☎(376)9177へ

フラワーフレームづくり

日 5月14日(日)午前10時～正午 場 市民活動・交流センター創作活動室2 定 15人(申し込み先着順) ¥1,000円 内 ペーパークラフト 講師 多摩キッズアートクラブ 備考 小学3年生以下は要保護者同伴 申 4月25日(火)午前9時から、電話または直接、市民活動・交流センター ☎(400)7723へ

生物多様性セミナー「初夏の子ども昆虫観察会～昆虫を知ろう～」

都立桜ヶ丘公園の雑木林に暮らすさまざまな昆虫を観察してみませんか? 昆虫や植物のことを楽しく学べるレクリエーションも行います。日 5月14日(日)午前10時～午後0時30分 集合 午前10時までに、直接、旧多摩聖蹟記念館へ 対 小・中学生(保護者の参加も可。小学3年生以下は要保護者同伴) 定 15人(応募者多数の場合は抽選) 講師 吉谷昭憲氏(昆虫研究家) 持ち物 飲み物、タオル、筆記用具、ノート、帽子 備考 長袖・長ズボン・歩きやすい服装で。小雨決

行。雨天の場合はレクリエーションのみ実施 申 4月20日(木)～28日(金)必着の、公式ホームページのインターネット手続きまたはファクシミリで、環境政策課 ☎(338)6831、☎(338)6857へ

緑の探検隊第1回「身近な花の色を布に移します!」

日 5月28日(日)午前9時30分～正午 場 鶴牧西公園みどりの家 対 小学生(要保護者同伴) 定 5人(申し込み先着順) ¥1,500円(材料費込み) 内 身近に咲いている花を摘んで、花の色を美しく布に移す草木染にチャレンジ! 講師 峰岸久雄氏(環境カウンセラー) 申 4月25日(火)から、電話で、グリーンライブセンター ☎(375)8716へ

多摩市ファミリー・サポート・センターから

地域で支えあう子育て支援の組織です。利用したい方・お手伝いしたい方・関心のある方はぜひご参加ください。

●会員募集・説明会

日 5月13日(土)午後1時30分～3時 場 永山公民館視聴覚室 定 10人(申し込み先着順)

●提供会員のための講習会(全5回)

日 内 下表の通り 場 永山公民館視聴覚室[5月17日(水)午前のみ多摩消防署(諏訪1-69)] 対 市内または近郊に住み、20歳以上で育児のお手伝いをしたい方 定 15人(申し込み先着順)

日程	時間	内容
5/17(水)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代1,500円)
5/23(火)	10:00～12:00	子どもたちの今と子育て支援の必要性
	13:00～15:00	子どもの理解と遊び方
5/25(木)	10:00～12:00	子どもの健康について
	13:00～15:00	提供会員の活動について

【共通事項】

保育 3人(1歳6カ月児以上。申し込み先着順) 申 4月22日(土)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター ☎(357)5105、http://famisapo.tama.jp/へ

子ども被爆地(長崎)派遣事業に参加しませんか



▲平成31年度の様子

日 8月8日(火)～10日(木) 対 市内在住・在学の小学5年生～中学生 定 6人(応募者多数の場合は選考) ¥食事代・交通費などの自己負担あり(飛

行機代・宿泊代は市が負担) 内 平和祈念式典への参列、原爆資料館の見学、平和公園のフィールドワークなど 備考 詳細は、市内公共施設で配布の募集要領兼派遣応募申込書・公式ホームページ参照。事前・事後活動、成果報告会に要参加 申 4月20日(木)～5月15日(月)に、郵送または直接持参で、派遣応募申込書を、〒206-0011 関戸4-72 平和・人権課(ヴィータ) ☎(376)8311へ

学習習慣の定着や基礎学力向上を支援します(多摩市子どもの学習支援事業)(全30回)

日 7月下旬～令和6年3月(月4回程度) 支援型・場所など 右表の通り 対 市内在住で、次のいずれかに該当する方 ①ひとり親家庭で、児童扶養手当受給世帯の中学生・高校生世代 ②世帯の総所得が児童扶養手当受給世帯と同様の世帯の中学生・高校生世代[所得の上限額あり(控除あり)] ③生活保護受給世帯の中学生・高校生世代 備考 面接などによる選考あり 注意事項 申し込み要件確認のため市の関係部署に個人情報を提供することに要同意 申 4月20日(木)～5月11日(木)に、住所・氏名(子ども、保護者)・生年

月日(子ども)・電話番号・学校名・学年(高校生世代の方は学校に在籍していなくても応募可)・希望する支援型(学習塾型の場合は希望する場所)・該当する申し込み要件(①～③のいずれか)を記入し、メールで、(株)トライグループ ☎try-gyosei-higashi@trygroup.comへ[送信後に、(株)トライグループ ☎03(3237)8077(日曜日・祝日を除く午前10時～午後10時)に要電話連絡]。申し込み要件②は5月11日(木)必着の、郵送または直接持参で、令和4年度市民税課税証明書を、〒206-8666 市役所2階 児童青少年課に要提出 定 児童青少年課 ☎(338)6958、☎(372)7988

支援型	場所	曜日・時間	定員
① 学習塾型 (1対2～3の集団指導)	(A) トレーニングスタジオエスト(諏訪3-14-10ホワイトハウス1階)	火曜日 午後6時30分～8時	30人程度
	(B) J Smile 多摩八角堂(豊ヶ丘5-5)	水曜日	
	(C) マルチコミュニケーションサロン 悠々(愛宕1-1-1)	金曜日	
② 家庭訪問型 (1対1の個別指導)	利用者の自宅	相談の上、決定(保護者が在宅中に実施)	5人程度



涼しい! 楽しい! 八ヶ岳少年自然の家 夏期利用申し込み受け付け開始

さわやかな風が心地よい八ヶ岳で楽しい夏の思い出をつくってみませんか? 備考 申し込み人数により部屋割りを行なうため、実際に利用する人数で要申し込み。利用人数などにより部屋を変更する場合あり。詳細は、八ヶ岳少年自然の家 https://www.tama-sizen.com 参照 申 八ヶ岳少年自然の家 ☎0266(66)2036(午前8時30分～午後5時30分)

●抽選会・調整会

日 5月5日(祝)午後3時 場 市役所301会議室 備考 申し込みが重複した団体が対象。5月1日(月)までに自然の家から電話連絡があった団体は要出席。代理出席可。欠席または電話がつかない場合は利用不可

	一次募集	二次募集	三次募集
受付期間	4/20(木)～30(日)	5/22(月)～6/8(木)	6/9(金)～利用日の3日前
対象	市内在住者で10人以上の団体	5人以上の団体(市外在住者も可)	2人以上の団体(市外在住者も可)
宿泊日数	指定枠表の中から1つを選択。枠をまたいだり、2泊の枠で1泊のみの宿泊は不可		自由選択(2泊3日まで可)
運動施設の予約	少年自然の家の施設・富士見町内の運動施設の予約申し込み可	少年自然の家体育館のみ予約可。富士見町内の施設は、各団体で直接申し込み	
その他	申し込みが重複した場合は、抽選会・調整会に要参加		直接電話受け付け(申し込み先着順)





身体・知的障がい者相談員に 気軽にご相談ください!

身体・知的障がい者やそのご家族の身近な相談窓口として活動しています。相談員は自身に障がいがあるか、日ごろから家庭や職場で障がい者と関わっています。

●例えばこんな相談に乗っています

【相談内容】障害について漠然とした悩みや不安があります。

【対応】電話やメールでご相談く

ださい。生活のこと、仕事のことなどを一緒に考えます。

【相談内容】障がいのある家族が家に引きこもってしまい困っています。

【対応】お話を聴き、必要に応じて地域活動支援センターや地域包括支援センターなどを紹介します。

【障害福祉課 ☎(338)6903、☎(371)1200

▼身体障がい者相談員氏名・連絡先など

氏名(障害部位)・連絡先	自己紹介
おおいし きんや 大石 欣也(聴覚) ☎(339)0495 ✉tamadeaf@gmail.com	一口に聴覚障害と言っても、ろう者・難聴者・中途失調者とまちまちで聞こえの程度も千差万別。暮らしを守るお手伝いができればと思います。よろしくお願ひいたします。
かっぺ ほんまき 勝手 春幸(肢体) ☎090(3548)0126 ✉katte@mud.biglobe.ne.jp	26歳で車いす生活となり、現在に至っています。プログラマーとして社会で働き、現在は就労継続支援B型事業所アートひまわり内に在籍しています。お気軽にご相談ください。
いしい みずき 石井 瑞貴(肢体) ☎090(2216)1182 ✉mizuki_tksk@yahoo.co.jp	23歳で車いす生活となり、現在は医療機関で相談員をしています。生活のことなどさまざまなことを一緒に考えていきたいと思っています。よろしくお願ひいたします。
せお としや 瀬尾 敏也(視覚) ☎080(8809)0055	令和2年4月から視覚障害の相談担当になりました。私は途中で視覚障害となりました。日ごろの不安や便利な日常生活用具の紹介などを通してお話ししたいと思います。よろしくお願ひいたします。

▼知的障がい者相談員氏名・連絡先など

氏名・連絡先	自己紹介
おだ あけみ 小田 明美 ☎080(5527)9808 ✉kotetsu1023ao@ezweb.ne.jp	放課後等デイサービスで指導員をしています。障がいのある子どもたちと日々楽しく放課後を過ごしています。小さな事でも気兼ねなくご相談ください。
まつざき けん 松澤 哲男 ☎(372)8529 ✉nre52162@nifty.com	相談の業務に長年携わってきました。お子さんの生活のことや将来のこと、ご本人のことなど、お気軽にご相談ください。共に考えていきたいと思っています。



ごみ出しを支援します

「ごみ出しサポートシール」をふた付きのごみ容器に貼ることで、介助者(別居の親族やヘルパー)などが、ごみや資源をいつでも出すことができます。

【対①~③のいずれかに該当する方のみで構成される世帯のうち、自身でごみを排出場所まで運べないため、本人と住居を別にする介助者などが指定日以外にごみ・資源を排出せざるを得ない世帯①65歳以上の介護保険の要介護・要支援認定を受けているまたは同等の状態と認められる②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳のいずれかを持っている③上記に準じると市長が認める備考】収集日は通常と同じ。容器は自分で用意し、通常のごみ出しと同様に収集が容易な場所に設置。集合住宅に設置する場合は、建物管理者に要相談。申請書は公式ホームページに掲載【☎☎郵送または直接持参

で、申請書・対象要件を確認できる書類の写しを、〒206-0024諏訪6-3-2エコプラザ多摩内資源循環推進課 ☎(338)6836、☎(356)3919へ

寿大学パソコン講座「インターネットの基礎を学ぼう」(I基-1コース)受講生募集(全5回)

【☎】5月19日・26日、6月2日・9日・16日、各金曜日午前10時~正午【☎】二幸産業・NSP健幸福社プラザ704研修室【☎】文字入力(漢字変換)のできる60歳以上の市内在住者【☎】15人(応募者多数の場合は抽選)【☎】1,000円(全回分)【☎】講師シルバー人材センター会員【☎】5月8日(月)必着の、往復はがき往信欄裏面に「インターネットの基礎を学ぼう(I基-1)」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入したはがきを直接持参し(所定の申込用紙も記入)、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健幸福社プラザ3階事務室 ☎(356)0303へ

令和5年度COOL CHOICE事業 多摩市版クールシェア協賛店舗募集

夏の省エネへの取り組みと熱中症予防の「まちのひと涼みスポット」として、お店をPRしませんか。
【事業期間】7月22日(土)~8月31日(木)
【募集数】130店舗(申し込み先着順)
【募集業種】一般飲食店、小売店、ショッピングセンター、公衆浴場など【対】次のすべてに対応できる店舗・事業者①事業の趣旨に賛同②啓発誌作成のため取材への協力③啓発誌持参者への来店特典などサービスの提供④店内の冷涼化(室

内温度が原則28℃)⑤店内の換気などの感染症対策⑥店舗に協賛店であることを示すタペストリー・ポスターの掲示⑦啓発誌を提示した来店者数の集計・報告⑧市の提案するエコアクション宣言への賛同⑨事業終了後のアンケート回答【☎】4月21日(金)~5月19日(金)に、インターネット手続きで、(有)もしもし【☎】https://mosimosi.biz/contact/へ【☎】市役所環境政策課 ☎(338)6831

5月1日(月)・2日(火)は、永山マイナンバーカードセンターは臨時休所します

国のシステムメンテナンスによるサーバー停止のため、カードに関する手続きができません。5月8日(月)以降にお越しください。

【備考】市役所1階市民課でのカードに関する手続きの一部利用不可
※永山マイナンバーカードセンター・市役所1階で実施のマイナ

ポイント申請支援も不可
※受け取りの電話予約はできません
【☎】予約専用ダイヤル ☎(400)6881、永山マイナンバーカードセンター ☎(400)6778(毎月第1・3木曜日、祝日を除く月~金曜日、毎月第2土曜日・第4日曜日の午前8時30分~午後5時)



毎年恒例! ガーデンシティ多摩センター こどもまつり2023

【☎】5月3日(祝)~5日(祝)午前10時~午後5時(イベントにより異なる)
【☎】多摩センター駅南側【☎】子ども向けイベント、縁日、キッチンカー他【備考】詳細は、多摩センターこどもまつり公式Facebook【☎】https://www.facebook.com/kodomo.tama、公式Twitter(@tama_kodomo)参照

●フリーマーケット出店者

【☎】5月3日(祝)~5日(祝)午前10時~午後5時【☎】多摩センター三角広場

【募集店舗数】70店舗(応募者多数の場合は抽選)【☎】4月28日(金)までに、インターネット手続きで、タイムマシンカンパニー【☎】https://tama.love、☎050(3616)3300へ

【共通事項】

【☎】主催 ガーデンシティ多摩センターこどもまつり実行委員会[新都市センター開発(株)内] ☎090(8946)9909(祝日を除く月~金曜日午前10時~午後5時)

最大20,000円補助 省エネエアコン・冷蔵庫に買い換えよう

【名称】省エネエアコン・冷蔵庫買換促進補助金【補助対象要件】次のすべてに該当する方①令和5年5月1日~9月30日に設置が完了している②申請日時時点で市内に住居登録がある③市内の販売店舗で省エネ性の高い補助対象機器などに買い換え、自らが居住する住宅に設置し、使用を開始した④世帯全員が

令和4年度の市民税・固定資産税を滞納していない⑤アンケートに回答できる【補助率】4分の1【備考】詳細は、公式ホームページ参照。東京ゼロエミポイントとの同時申請可。予算額に到達次第終了【☎】5月1日(月)~10月31日(火)消印有効の、郵送で、〒206-8666環境政策課 ☎(338)6831、☎(338)6857へ

対象機器名	対象要件
エアコン	旧基準(目標年度2010年度)で統一省エネラベル★4以上または新基準(目標年度2027年度)で★3以上(冷房能力3.6kW以上の機種のみ★1.5以上も可)
冷蔵庫	目標年度2021年度で省エネ基準達成率100%以上(省エネ性マークがグリーン色)



市民参画

傍聴

【共通事項】

備考 先着順。日時・場所は変更する場合あり。事前に要問い合わせ
当日直接会場へ

●多摩市総合計画審議会

日 4月25日(火)午後7時～9時 場 市役所3階特別会議室 定 3人程度 内 基本構想の検討について 問 企画課 ☎(338)6813

●第5回多摩市文化芸術ビジョン検討委員会

日 4月26日(水)午後6時～8時 場 市役所301会議室 定 5人 内 文化芸術に関する将来ビジョンについて 問 文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882

●令和5年5月多摩市教育委員会定例会

日 5月8日(月)・23日(火)午後2時 場 教育委員会会議室(ベルブ5階) 定 各10人 内 付議案件の報告・決定などについて 問 教育振興課 ☎(338)6872

●第3回多摩市都市計画に関する基本的な方針改定特別委員会

日 5月12日(金)午前10時 場 市役所西第1～3会議室 定 10人 内 多摩市都市計画に関する基本的な方針改定について 問 都市計画課 ☎(338)6856

市民委員募集

●多摩市歯科口腔保健推進条例検討委員会

令和6年度に策定予定の「(仮称)多摩市歯科口腔保健推進条例」に規定する事項や内容について検討します。

任期 9月1日～令和6年12月31日 対 市の他の審議会などの委員になっていない、令和5年9月1日時点で20歳以上の市内在住・在勤者 募集人数 2人 報酬 市の規定による 選考方法 小論文・男女比率・年齢構成などを総合的に考慮 備考 提出書類の返却不可。結果は応募者全員に通知。選出委員の氏名などは公表 申 5月19日(金)必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送または直接持参で、小論文「歯と口の健康を維持するために多摩市や多摩市民、企業、歯科医療関係者ができること」(600字程度・様式自由)・応募理由・住所・氏名・生年月日・性別・職業・電話番号を記入し、〒206-0011 関戸4-19-5 健康推進課(健康センター) ☎(376)9111へ



申 問は各館へ。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ

乞田・貝取ふれあい館 ☎(339)1700

●親子で楽しむオペラの魅力に！！オペラってなんだろう？一緒にオペラを楽しもう

日 5月14日(日)午後3時～4時(2時30分開場) 場 ホール 定 50人(先着順) 演奏者 歌芝居吉田組[吉田敦(バリトン)。新国立劇場など国内有数のホールで、オペラなど多数の舞台で主演)、中森美紀(ソプラノ)、朝倉優子(助演、ソプラノ)、田中梢(ピアノ)]

貝取こぶし館 ☎(389)4196

●文化祭写真展「私の一枚 多摩市」出展作品募集

内 市内で撮った景色や季節などの写真 ¥200円 備考 先着15作品は6月3日(土)～18日(日)に「こぶし館文化祭

2023」で展示。詳細は、貝取こぶし館で配布の応募要項参照 日 5月1日(月)～20日(土)の午前10時30分～午後8時に、貝取こぶし館へ

●七夕コンサート2023出演者募集

日 7月9日(日)午後1時30分 定 6団体(応募者多数の場合は選考) 備考 詳細は、貝取こぶし館で配布の募集要項参照 日 4月25日(火)～5月10日(水)に、直接、貝取こぶし館へ

●福祉なんでも相談

日 5月1日(月)午後1時30分～2時30分 場 調理室内 福祉に関する総合相談

●元気チェック

日 5月11日(木)午後1時～3時 場 ホール 内 軽い運動と血圧・握力などの測定 共 多摩市社会福祉協議会

遊歩道の街路樹環境について一緒に考えませんか 第2回 市道6-10号歩線(鶴牧東公園沿い遊歩道)意見交換会

この遊歩道は「多摩市街路樹よくなるプラン改定版」で定めた改善モデル路線の1つで、令和5年度以降、一部区間の街路樹を試行的に更新(間引き、樹種変更など)する予定です。2月に行った意見交換会の内容を踏まえて作成した「街路樹環境更新素案」について、グループに分かれて検討します。ぜひご参加ください。

日 5月27日(土)午前10時～正午 場 からきだ菖蒲館ホール 対 市内在住・

在勤・在学者 定 40人(申し込み先着順) 申 4月20日(木)～5月12日(金)必着の、公式ホームページのインターネット手続き・電話・郵送・ファクシミリまたは直接持参で、住所・氏名・電話番号を記入し、〒206-8666 市役所東庁舎2階 道路交通課 ☎(338)6864、☎(339)7754へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)



まちづくりシミュレーションゲーム「SIMULATIONたま2035」を体験しませんか？

市の幹部職員になって政策判断を行う対話型自治体経営シミュレーションゲーム「SIMULATIONたま」。令和4年度わがまち学習講座で受講者がアイデアを出し合い、2035バージョンにリニューアルしました。

日 4月30日(日)午後1時30分～4時30分 場 関戸公民館大会議室 定 20人(応募者多数の場合は抽選) 内 5人1組で架空の市の幹部となり、5年後・10年後の市の予算づくりや自治体運営を体験 備考 詳細は、公式ホームページ参照 申 4月26日(水)午後5時までに、公式ホームペ

ージのインターネット手続き・電話またはファクシミリで、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・メールアドレスを、文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882、☎(371)3711へ(結果は応募者全員にメールで通知)



多摩市 いきものギャラリー

このコーナーでは、市民の皆さんから投稿いただいた市内の動物や植物を紹介します。 問 環境政策課 ☎(338)6831、☎(338)6857



皆さんの投稿をお待ちしています！ 市内の動植物の写真を募集中。公式ホームページでは、これまでに投稿された写真を見ることができます。 多摩市いきもの季節観測 5月～6月頃の対象種：シオカラトンボ、アサガオの開花など

求人・募集

多摩市社会福祉協議会職員

募集職種在宅サービスコーディネーター(嘱託職員)、介護員(臨時職員)募

集人数各1人備考詳細は、多摩市社会福祉協議会<https://www.tama-shakyo.jp/>に掲載の募集要項参照
多摩市社会福祉協議会 ☎(373)5611

地域福祉推進事業支援団体

次のすべてに該当する団体①市内

に活動の本拠を置き、市民が組織し自主的に運営する非営利の市民参加型団体②家事援助・介護・子育て支援地域づくり推進などを行い、令和3年4月1日以前から継続して福祉の向上に寄与していると市が認めた団体募集団体数若干数支援内容事業

経費の一部補助備考審査あり。詳細は、公式ホームページに掲載の募集要項参照申 6月9日(金)までに、郵送または直接持参で、〒206-8666市役所4階福祉総務課 ☎(338)6839、☎(337)7660へ(郵送の場合は発送日を要連絡)

市民のひろば

6月5日号の原稿受け付けは4月24日(月)～5月1日(月)です(先着30団体)。掲載には条件あり(掲載規定参照)。掲載規定・掲載用紙は公式ホームページに掲載の他、市役所3階秘書広報課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布。
※詳細は各連絡先へ。市は関与しません

催し案内

地域の資源等を活用した結婚支援
日4/23(日)10:00～12:00 場 関戸公民館和室2 ☎無料備考結婚を希望する男女の

会です。友人と参加し恋活しよう 多摩市レクリエーション協会 ☎ha5ru2g on7@yahoo.co.jp 松本

多摩管弦楽団 第53回定期演奏会 日5/7(日)14:00(13:30開場) 場 パルテノン多摩大ホール ¥1,000円 多摩管弦楽団広報部 ☎web2014@tamakan.net

弓道初心者教室(前半6回、後半6回) 日5/14～6/21の水・日曜日18:30～21:00 場 総合体育館第6スポーツホール ¥前半分3,000円 多摩市弓道連盟 ☎kyudo.tama.jim@gmail.com

会員募集

※場所は、主な活動場所です
演歌の会 日毎月第1・3・5火曜日

13:00～16:45 場 愛宕かえで館音楽室 ☎どなたでも ¥入会金(無料)、1回400円 ☎090(6523)9094 吉田

朗読クラブ<風遊> 日毎月第2・4火曜日13:00～16:00 場 関戸公民館学習室ほか ☎年齢・経験・男女不問 ¥入会金(1,000円)、月会費(3,000円)備考見学可(要予約)。講師=草野裕氏。楽しく朗読力を高めます ☎(337)8406ヤハギ(非通知不可)

能サークル初花会 日毎月2回水曜日9:30～15:00 場 主に貝取こぶし館和室 ☎どなたでも ¥入会金(無料)、月会費(500円)備考別途講師謝礼あり ☎(376)0856長澤

吟導学院 龍朝会(詩吟) 日3回水曜

日14:00～16:00 場 関戸三丁目倶楽部ホール ☎どなたでも ¥入会金(1,000円)、月会費(1,000円)備考どなたでも歓迎します ☎080(5079)2117石崎

多摩ビート練習会 日毎週日曜日14:00～17:00 場 聖ヶ丘中学校クラブハウス ☎市内在住者 ¥入会金(無料)、1回400円備考木の床・大きな鏡の前で練習。希望者は講師がお相手可 ☎(337)7028橋本幸恵

多摩市山歩会 日平日中心に月4～5回企画し、選択参加 場 低山から高山の山歩き・花見・史跡巡りなど ☎70代まで ¥入会金(無料)、月会費(500円)備考奇数月にパルテノン多摩で例会 ☎korimen8817@gmail.com 草野

相談案内

原則、電話で予約してください。市外局番は042です。祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は実施していません。相談は先着順で、無料です。秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

生活困窮者自立相談

日月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時備考ひきこもりに関する相談にも応じます 場 しごと・くらしサポートステーション(ベルブ2階) ☎(338)6942

居住支援相談窓口

日月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時 場 居住支援相談窓口(ベルブ2階) ☎(401)8640

休日納税相談(納税課・保険年金課)(予約不要)

日4月23日(日)午前8時30分～正午、午後1時～5時 場 市役所1階保険年金課 納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6840

就職相談(予約不要)

日月～金曜日午前9時～午後5時 場 ハローワーク府中永山ワークプラザ(ベルブ4階) ☎(375)0951

創業・経営相談

日月・水・木曜日午後1時～5時 場 経済観光課 ☎(338)6867

リモート労働相談

日毎月第3木曜日午前11時、午後1時30分・3時30分 場 市役所2階経済観光課 ☎(338)6867

女性を取り巻く悩みなんでも相談

場 TAMA女性センター(ヴィータ7階) ☎(355)2110

面接相談

日火・金曜日午前9時30分～午後0時30分、土曜日午後1時30分～4時30分

電話相談 ☎(355)2111(予約不要)

日木曜日午前10時～午後1時、1時30分～4時30分(相談時間は30分程度)

女性のための法律相談

日第3水曜日午前9時30分～正午 場 TAMA女性センター(ヴィータ7階) ☎(355)2110

犯罪被害者などの相談窓口(予約不要)

日月～金曜日午前9時～午後5時 場 平和・人権課(ヴィータ7階) ☎(338)6914
LGBT電話相談 ☎(355)2112(専用ダイヤル)(予約不要)

日奇数月第3火曜日午後4時～8時、偶数月第3火曜日午後2時～6時 場 TAMA女性センター ☎(355)2110

消費生活相談(予約不要)

日月～金曜日、第1・3土曜日午前9時30分～正午、午後1時～4時(第1・3木曜日を除く) 場 消費生活センター消費者相談室(ベルブ3階) ☎(374)9595

外国人のための生活相談室(Life Consultation for Foreigners)

日(ひにち)第1・3木曜日午後1時30分～4時30分(Date)1st and 3rd Thursdays, PM1:30～4:30 場 (ところ)多摩市国際交流センター(ヴィータ7階)(Place)Tama City International Center※Please make a reservation by phone. ☎042(355)2118

多摩市社会福祉協議会権利擁護センターによる相談

- ・弁護士によるふくし法律相談
- 日第3木曜日午後1時30分～3時30分
- ・社会福祉士による成年後見相談会
- 日第4火曜日午後1時30分～3時30分(共通事項)

場 権利擁護センター(二幸産業・NSP健幸福社プラザ7階) ☎(373)5677

総合オンブズマンによる苦情相談

日月～金曜日 場 市役所4階オンブズマン事務局 ☎(338)6809

子どもの相談

ひとり親家庭相談

日月～金曜日午前9時～午後4時 場 市役所2階子育て支援課 ☎(338)6833

子どもと家庭に関する総合相談 ☎(355)3777(予約不要)※面接は要予約

日月～土曜日午前9時～午後6時備考虐待に関する相談にも応じます 場 子ども家庭支援センター「たまっこ」 ☎(355)3833

電話教育相談「子どもホットライン」 ☎(372)2000(予約不要)

日月～金曜日午前10時～正午、午後1時～5時 場 教育センター ☎(372)1010
発達・教育初回相談窓口 ☎(372)1038

日月～土曜日午前9時～正午、午後1時～5時 場 諏訪複合教育施設「かけはし」2階備考インターネットやSNSのトラブルに関する相談にも応じます 場 障害福祉課発達支援室 ☎(374)2717、教育センター ☎(372)1010

就学・転学相談 ☎(372)2050

日月～金曜日、第2・4土曜日午前10時～正午、午後1時～5時 場 教育センター(諏訪複合教育施設「かけはし」2階) ☎(372)1010

受験生チャレンジ支援貸付事業相談

日月～金曜日午前9時30分～午後4時30分 場 市役所4階福祉総務課 ☎(338)6889

障がい者の相談

障がい者の総合相談

・地域活動支援センター「のーま」
日月～金曜日午前9時30分～午後6時、第1・3土曜日午前9時30分～午後5時 場 マルシェたま(健康センター4階) ☎(311)2300

地域活動支援センター「あんど」

日月～土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分～午後5時 場 多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP健幸福社プラザ3階) ☎(356)0307

障がい者の就労相談

日月～金曜日午前9時30分～午後6時、第1・3土曜日午前9時30分～午後5時 場 障がい者就労支援センター「なちゅーる」(健康センター4階) ☎(311)2324

暮らしの専門相談

相談時間は25分程度(交通事故相談、人権・身の上相談は45分程度)です。法律・税務相談の予約は相談日の1週間前から受け付けます。

場 市役所1階市民相談室 ☎(338)6806

法律相談

日月・火・木曜日(第5月・火・木曜日を除く)。相談時間帯は週・曜日により異なります。

税務相談

日5月2日・23日各火曜日午後1時30分～4時、9日(火)午前9時30分～正午
不動産の相続・贈与等の登記相談

日5月9日(火)午後1時30分～4時、23日(火)午前9時30分～正午

交通事故相談

日5月11日(木)午後1時30分～4時
相続・遺言等くらしの書類作成相談

日5月8日(月)午後1時30分～4時、22日(月)午前9時30分～正午

不動産取引相談

日5月22日(月)午後1時30分～3時
年金・社会保険・労務相談

日5月25日(木)午後1時30分～4時
人権・身の上相談

日5月11日・25日各木曜日午後1時30分～4時、18日(木)午前9時30分～正午
心のテレホンサービス ☎(338)6818(専用ダイヤル)(予約不要)

日毎週金曜日午後1時30分～4時



講座・催し物 日日時・日程・期間 場場所 対対象 定定員 費用(記載のないものは無料) 内内容 備備考 申申し込み 問問い合わせ
 新型コロナウイルス感染症の影響により延期・中止の場合があります。また、参加の際は感染症対策にご協力ください。

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
環境	5月の自然観察会「新緑」	日5月9日(火)午前10時～正午 集合 当日午前10時～11時に、旧多摩聖蹟記念館へ	内都立桜ヶ丘公園内の緑豊かな自然を散策共催多摩市植物友の会備雨天中止。歩きやすい靴と服装で。当日は資料を配布し、各自で観察問教育振興課☎(338)6883
	5月の植物写真展示	日毎週月・水曜日を除く午前10時～午後4時場旧多摩聖蹟記念館	内「若葉」をテーマに、イロハカエデ・ミズキ・ヤマツツジなどの写真を展示問教育振興課☎(338)6883
健康・福祉	5月の月例ウォーキング ①永山コース②聖蹟桜ヶ丘コース③多摩センターコース	日集合①5月2日(火)=グリナード広場(永山1-4)②9日(火)=九頭龍公園③16日(火)=パルテノン多摩大階段下	対初心者持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可)備歩きやすい靴と服装で。ウォーキングポール使用不可。雨天中止申当日午前9時45分～10時に、直接各集合場所へ問健康推進課☎(376)9139
	新緑の中をあるく！鎌倉裏街道から小野路宿へ	日5月11日(木)午前9時30分～正午 集合 TOM HOUSE	対中級者定25人(申し込み先着順)コース TOM HOUSE～鎌倉裏街道～小野路宿里山交流館～六地藏～浅間神社～TOM HOUSE解散(歩程約7.5km。アップダウンあり)持ち物飲み物、雨具(傘は不可)、帽子備歩きやすい靴と服装で。ウォーキングポール使用不可。雨天中止申問4月24日(月)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	5月のスポーツ・健康・体力相談	日5月10日(水)午前10時～11時50分・12日(金)午後1時～2時50分 場総合体育館第3スポーツホール内相談コーナー 日5月21日(日)午前10時～正午 場アクアブルー多摩トレーニングルーム	¥210円(市外の方は420円)内腰痛改善ストレッチ備券売機で利用券を購入。当日空いている時間は、随時直接申し込み可申問電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ ¥大人310円、シニア150円内睡眠の質の向上備券売機で利用券を購入。当日空いている時間は、随時直接申し込み可申問電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
文化	多摩市立公民館開館50周年ふるさと多摩映画上映会	日4月26日(水)①午後6時②6時55分③8時30分、27日(木)④午前10時30分⑤午後1時⑥2時10分⑦3時 場永山公民館ベルブホール	定各144人(先着順)内①⑥変貌する多摩～村から市へ～(42分)②④たぬきがいた(85分)③⑤10年後の君へ(60分)⑦多摩の雑木林～その四季となりたち～(40分)申当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661
	ヴィータ・マンズリーコンサート 春のバラエティ・コンサート	日4月28日(金)午後2時(1時30分開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定200人(先着順)出演 アンサンブル・タマデウス曲目 フランク：バイオリンソナタ、シューマン：ピアノクインテット他主催ヴィータ・マンズリーコンサート実行委員会申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711
	心と身体を開放するエレガンスストレッチ講座(全4回)	日①5月14日・21日・28日②6月4日、各日曜日午後2時～4時 場パルテノン多摩①リハーサル室②練習室3	対高校生以上の女性定20人(申し込み先着順)¥12,000円(全回分)講師 笹原進一氏(Wellness Arts Studio代表)持ち物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル申問5月13日(出)午後4時まで、インターネット手続きで、パルテノン多摩URL https://www.parthenon.or.jp/event/2023stretch/ 、☎(375)1414へ
スポーツ	ノルディックウォーキング体験教室	日5月17日(水)午前9時30分～11時30分(9時15分から受け付け) 集合 多摩中央公園(桜美林大学多摩アカデミーヒルズ前広場)	対市内在住・在勤・在学者定25人(申し込み先着順)コース 多摩中央公園～宝野公園～平久保公園(スダジイ)～落合南公園～多摩中央公園解散(歩程約2.7km)持ち物 帽子、タオル、飲み物、ノルディックポール(貸し出しあり)主催 多摩市スポーツ推進委員協議会備歩きやすい服装と靴、両手の空くかばんで。雨天中止申問4月21日(金)～5月15日(月)に、電話で、スポーツ振興課☎(338)6954[当日は☎070(1592)0559]へ
暮らし	市民講座「山中さん家が元気になる理由-夫婦でデザインするつながりのある暮らし-」	日5月19日(金)午後2時～4時 場関戸公民館ヴィータホール	対市内在住者定200人(先着順)内夫婦合わせて168歳で今も仕事をする二人。夫婦で元気に暮らせるエッセンスとは講師 山中康廣氏(山中康廣建築設計事務所代表)、山中阿美子氏(デザインオフィス主宰)申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711

有料広告 ※この広報紙に掲載されている有料広告は市の業務と直接関係ありません。内容は広告主にお問い合わせください

多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ

入会説明会
日程のご案内

5/16 火 6/14 水 7/11 火

予約制

《時間》9:30～11:30
 《場所》多摩市桜ヶ丘4-40-1
 《アクセス》京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」より徒歩10分
 バス「霞ヶ関橋」より徒歩4分

まずは資料請求から

TEL.042-371-3580

※5月入会希望の方は、5月2日(火)までにお電話ください。

公益社団法人 多摩市シルバー人材センター

| 多摩市桜ヶ丘4-40-1

医療法人財団青溪会

駒木野病院

【院長】菊本 弘次 【副院長】田 亮介・笠原 麻里

精神科
児童精神科
老年精神科

神経内科
リハビリテーション科

当院は、皆様から親しまれ信頼される医療機関として、精神医療の提供に取り組んでいます。うつや統合失調症などの精神疾患に加えて、子どもの精神疾患や、アルコール依存症、認知症など、様々なこころの問題に対して診断や治療を行いながら、健康を取り戻すお手伝いをしております。

Tel.042-663-2222

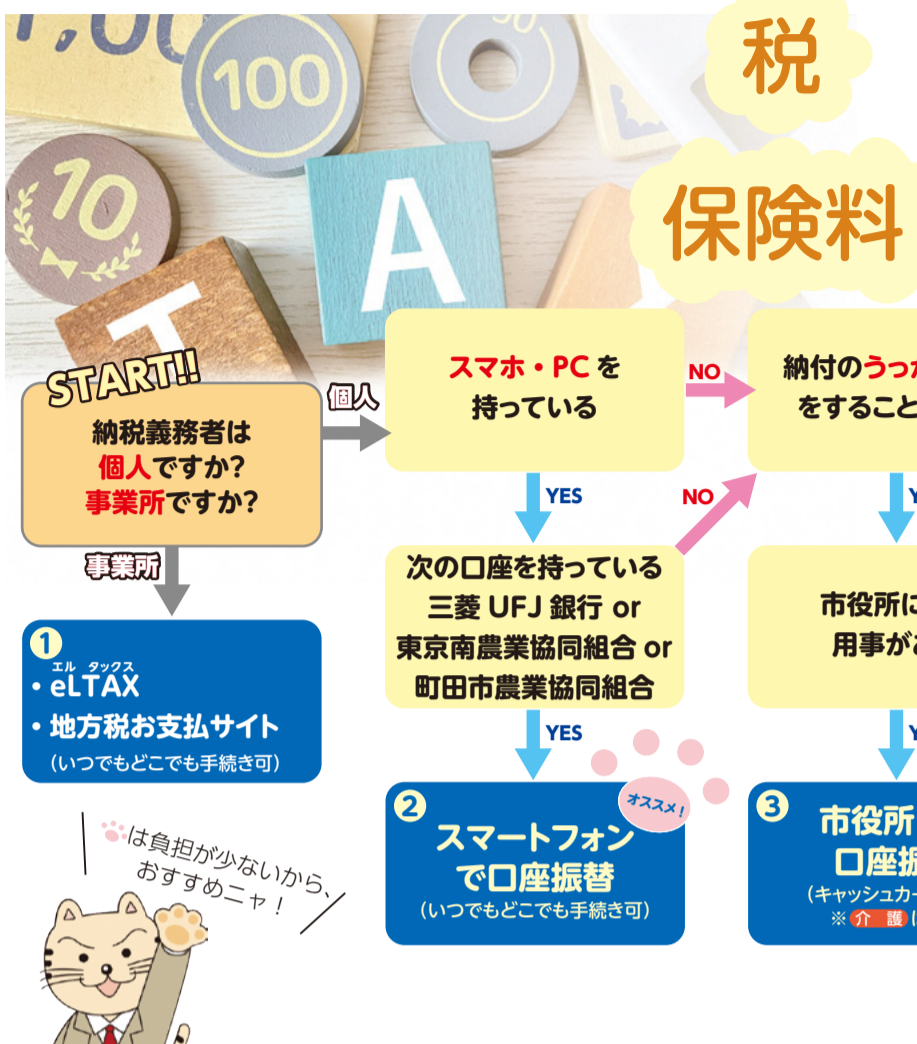
Fax.042-663-3286

〒193-8505 東京都八王子市裏高尾町273



自分に合った納付方法を見つけよう！

■ 市民税：市民税・都民税(普通徴収) ■ 軽自：軽自動車税(種別割) ■ 介護：介護保険料
■ 固定：固定資産税・都市計画税 ■ 国保：国民健康保険税 ■ 後期：後期高齢者医療保険料
■ ALL：上記6つの税・保険料に対応



2 3 4 は9面で詳しく紹介！

納付方法

1 eLTAX(市民税・都民税(特別徴収分)・法人市民税)

eLTAX(地方税共通納税システム)を使うと、いつでもどこでも申告から納税までワンストップで手続きでき、全国の全地方公共団体への一括納付ができます。 ▲詳細はこちら



1 5 地方税お支払サイト(市民税 固定 国保 軽自)

①マークがある納付書は、キャッシュレス納付ができます。インターネットバンキング・クレジットカードで納付できます。 ※クレジットカード支払いは別途手数料がかかります ▲詳細はこちら



令和5年度導入！

5 スマートフォン決済アプリ

ALL PayPay・LINE Pay・PayB・au PAY
 市民税 固定 国保 軽自 eL-QRに対応したスマートフォン決済アプリ(詳細は、地方税お支払サイト参照) ▲詳細はこちら



5 インターネットバンキング(Pay-easy) ALL

Pay-easyに対応しているインターネットバンキングまたはATMで納付できます。 ※多摩市公金取扱金融機関に限ります ▲詳細はこちら



6 コンビニエンスストア ALL

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップなど ※詳しい納付方法は、各店舗にお問い合わせください

7 取扱金融機関・郵便局(一部支店を除く) ALL

- eL-QR対応の全国の金融機関(詳細は、地方税お支払サイト参照)
- eL-QRの記載がない納付書は次の金融機関で納付できます。みずほ銀行、三菱UFJ銀行、きらぼし銀行、横浜銀行、多摩信用金庫、JA東京南、JA町田市、ゆうちょ銀行など
- ※三井住友銀行は、令和5年4月1日からeL-QR記載納付書のみ納付可

7 市役所本庁舎 1階出納取扱窓口 ALL

日～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)

7 聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所 ALL

日～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)
 ※聖蹟桜ヶ丘駅出張所＝日曜日午前8時30分～午後5時、多摩センター駅出張所＝土曜日午前8時30分～午後5時も納付可

※地方税お支払サイト・スマートフォン決済アプリ・Pay-easyを利用する場合は、領収印のない納付書が手元に残るため、二重払いしないように注意してください。納付書記載のコンビニ取扱期限内のみ利用可能です。また、領収証書が必要な方は、コンビニエンスストアなどの窓口で納付してください

■ 納税通知書の発送時期
■ 市民税 ⇒ 6月上旬 ■ 固定 軽自 ⇒ 5月上旬
■ 国保 ⇒ 6月中旬 ■ 介護 後期 ⇒ 7月中旬

令和5年度 市税等納期一覧表

納期限日	市民税	固定	軽自	国保	介護	後期
令和5年 5月31日		1期	全期			
6月30日	1期			1期		
7月31日		2期		2期	1期	1期
8月31日	2期			3期	2期	2期
10月2日				4期	3期	3期
10月31日	3期			5期	4期	4期
11月30日				6期	5期	5期
12月26日		3期		7期	6期	6期
令和6年 1月31日	4期			8期	7期	7期
2月29日		4期		9期	8期	8期
3月29日				10期		



eL-QRとは？

令和5年度から市税の納付書に印字される二次元コードです。クレジットカードなどを使ったインターネット納付や各種スマートフォン決済アプリで納付ができます。クレジットカード納付のみ手数料。詳細は、地方税お支払サイト <https://www.payment.eltax.lta.go.jp/> 参照 納税課 ☎(338)6852



うっかり、納付を忘れて、督促状が届いたことはありませんか？

口座振替(自動払い込み)制度は、一度手続きをすれば、翌年度以降も継続して自動的に口座から引き落としができ、納付忘れを防げます。

口座振り替えできる税・保険料 **ALL** [市民税・都民税(特別徴収分)、法人税は対象外]
取扱金融機関 下記の「手続きは簡単です！口座振替のはじめ方」に記載の「対応金融機関」
備考 引き落とし日は、各期の納期限日。ただし、**市民税**と**固定**は第1期の納期限日に全期前納も可。口座振替時の領収証書発行・振替完了のお知らせはありません。通帳記帳などをご確認ください
申込期限 引き落としを希望する納期限日の1カ月前

督促状とは？

督促状が届くと滞納処分への第1歩となります。納期内納付にご協力ください。

こんな方におすすめ！

毎回納付するのが手間だ

払い忘れたことがある

1年分まとめて払いたい(全期前納)
(市民税 固定のみ)

メリット

自動引き落としのため
払い忘れや毎回納付する手間がありません！

市民税：市民税・都民税(普通徴収)

国保：国民健康保険税

ALL：左記の6つの税・保険料に対応

固定：固定資産税・都市計画税

介護：介護保険料

軽自：軽自動車税(種別割)

後期：後期高齢者医療保険料

●手続きは簡単です！口座振替のはじめ方



詳細はこちら

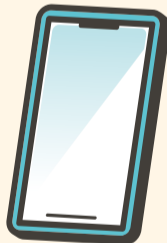
ALL

1. スマートフォン で手続き②

オススメ!

対応金融機関 三菱UFJ銀行、東京南農業協同組合、町田市農業協同組合

備考 24時間いつでも口座振替の申し込み可。令和4年度からAIRPOSTを利用して口座振替のオンライン登録ができるようになりました。AIRPOSTはTOPPANエッジ(株)提供のサービスです



2. 市役所で 手続き③

オススメ!

対応金融機関 三菱UFJ銀行、多摩信用金庫、ゆうちょ銀行、みずほ銀行、りそな銀行、きらぼし銀行、横浜銀行、中央労働金庫、三井住友銀行

申 キャッシュカード・本人確認書類(運転免許証など)を持参し、直接、市役所2階納税課・1階保険年金課へ

※ **介護** は手続き不可
※ 家族カードなど手続きできないカードもあります

3. 金融機関窓口 で手続き④

オススメ!

対応金融機関 三菱UFJ銀行、東京南農業協同組合、町田市農業協同組合、多摩信用金庫、ゆうちょ銀行、みずほ銀行、りそな銀行、埼玉りそな銀行、きらぼし銀行、横浜銀行、三井住友信託銀行、昭和信用金庫銀行、中央労働金庫、三井住友銀行

申 納付書・預(貯)金通帳・届出印を持参し、新年度の当初通知書に同封の「預金口座振替依頼書」に必要事項を記入の上、金融機関窓口へ

収入の減少などで納税が困難な方へ

納期内納付が困難な場合は、放置せず、納税相談をご利用ください。

☎電話または直接、市役所2階納税課または1階保険年金課へ

自動電話催告・SMS(ショートメール)による催告を行っています

納期内に納付されていない方などに自動音声電話やSMSで催告を実施しています。市役所から連絡がありましたら納付を忘れていないか確認し、未納の場合は至急納付してください。☎042(313)7977または☎21061の発信専用番号で発信します。この電話催告で特定の金融機関の口座番号への振り込み、ATMの操作をお願いすることはありません。

税や納付方法に関するよくある問い合わせをまとめているニャ! ぜひ見てニャ!



☎納税課 ☎(338)6852・☎(338)6810、☎介護保険課 ☎(338)6901・☎(371)1200、
☎保険年金課 [国民健康保険 = ☎(338)6840、後期高齢者医療保険料 = ☎(338)6807]・☎(371)1200



保存版

受けよう多摩市のけんしん!

—令和5年度健康診査・がん検診などのご案内—

すべての検(健)診は多摩市に住民登録があり、職場やご加入の健康保険組合で受診の機会のない方が対象です。対象年齢はすべて令和6年3月31日時点の年齢です。

令和3年度多摩市
がん検診でがんを
発見することができた人
86人
早期発見で助かる
命があります。



健康推進課(健康センター) ☎(376)9139、FAX(371)1235

健康センターへ申し込みが必要な検(健)診

検診名	対象	内容	自己負担額 (実際に掛かっている費用)	実施期間・実施日	実施場所	申し込み方法
胃がん検診 (内視鏡)	50歳以上※	内視鏡検査	2,500円(約17,600円)	第1回 6/1(木)~7/31(月) 第2回 8/1(火)~9/30(土) 第3回 10/1(日)~11/30(木) 第4回 12/1(金)~令和6年1/31(水)	受診者に 医療機関 一覧を送付	<ul style="list-style-type: none"> 公式ホームページのインターネット手続きまたははがきで申し込み(応募者多数の場合は抽選) 申し込み期間 第1回 4/20(木)~5/1(月)(11面健康だより参照) 第2回 6/20(火)~30(金) 第3回 8/4(金)~15(火) 第4回 10/5(木)~16(月) 第5回 12/5(火)~15(金)
胃がん検診 (バリウム)	40歳以上※	バリウム検査	900円(約7,700円)	第1回 6/23(金)・24(土)、7/20(木) 第2回 8/16(水)・17(木)、9/15(金) 第3回 10/13(金)・14(土)、11/13(月)	健康センター	
肺がん検診	40歳以上	胸部X線検査(2方向) *喀痰検査は50歳以上のハイリスク者のみ	700円(約6,600円)	*12月以降の日程は、決まり次第、 たま広報・公式ホームページなどでお知らせします	健康センター	

※令和4年度に市の胃内視鏡検査を受診した方は、令和5年度の市の胃内視鏡検査および胃バリウム検査は受診できません

医療機関に直接申し込みが必要な検(健)診(実施期間は5月1日(月)から)

検診名	対象	内容	自己負担額 (実際に掛かっている費用)	実施期限	実施場所	申し込み方法など
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性	細胞診	500円(約5,000円)	令和6年3/31(日)	医療機関	<ul style="list-style-type: none"> 4月末ごろに、対象者に「けんしんガイド」(クリーム色の封筒)を発送予定 クリーム色の封筒(封筒が受診券)・健康保険証・費用を持参して受診 *子宮頸がん・乳がん検診は、前年度未受診の奇数年齢の方も受診可。希望者は要問い合わせ
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性	マンモグラフィ	1,500円(約8,400円)			
胃のABC検査	40歳のみ	血液検査	500円(約3,700円)	令和6年1/31(水)	対象者に 一覧を送付	
歯周病検診	30・40・50・60・70歳	歯周組織の検査	無料(約4,300円)	令和6年3/31(日)	医療機関	<ul style="list-style-type: none"> 国民健康保険特定健診・後期高齢者健診と同時に受診 単独で受診も可(健康保険証を持参し受診)
大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査	無料(約1,200円)			
前立腺がん検診	50・55・60・65・70歳の男性	血液検査	無料(約2,000円)	令和6年1/31(水) (国民健康保険被保険者・後期高齢者以外は通年)	医療機関	<ul style="list-style-type: none"> 国民健康保険特定健診・後期高齢者健診・社会保険など、加入している健康保険組合の健診と必ず同時に受診 国民健康保険特定健診・後期高齢者健診と同時に受診 社会保険の方は単独で受診可 4月末ごろに送付する受診券を持参して受診。希望者は要問い合わせ 詳細は、対象者に送付する受診券・「けんしんガイド」参照
結核健康診断	40歳以上	胸部X線検査(1方向)	40~64歳=500円、65歳以上=無料(約1,700円)			
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に受けたことがない方	血液検査	無料(約6,200円)	令和6年1/31(水)	対象者に 一覧を送付	
30代健康診査	30~39歳	身体測定・血液検査など	無料			
成人健康診査	40歳以上の生活保護受給者					

※多摩市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の特定健診・後期高齢者健診については、たま広報令和5年5月5日号に掲載予定です

各種検(健)診はこちらの実施医療機関で!

子:子宮頸がん検診 乳:乳がん検診 A:胃のABC検査 大:大腸がん検診 前:前立腺がん検診
結:結核健康診断 肝:肝炎ウイルス検診 30:30代健康診査 成:成人健康診査 特:国民健康保険特定健診・後期高齢者健診
予:予約必要 ○:予約不要

地区	医療機関名	電話番号	子	乳	A	大	前	結	肝	30	成	特	
関戸	ヒルズクリニック聖蹟	(316)5556	予	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	せいせきサトウクリニック	(337)2715	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	やはの内科胃腸科クリニック	(356)3761	-	-	○	○	○	○	○	予	予	予	
	平賀診療所	(375)7154	○	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	赤枝医院	(337)6603	予	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	佐々部医院	(375)7313	-	-	○	○	○	○	○	○	○	○	
一ノ宮	まさ内科クリニック	(355)2300	-	-	予	○	予	予	予	予	予	予	
	山善内科クリニック	(372)5588	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
東寺方	大池内科クリニック	(355)7001	-	-	○	○	○	○	○	○	○		
落川	布施川医院	(373)5858	-	-	予	予	予	予	予	予	予		
桜ヶ丘	松田健身クリニック	(375)3337	-	-	-	予	予	-	-	-	予		
和田	関谷クリニック	(374)9888	-	-	○	○	○	○	○	-	○	○	
連光寺	みゆきクリニック	(372)4853	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	多摩中央病院	(374)2111	-	-	-	予	予	予	予	予	予	予	
	聖ヶ丘病院	(0120)015811	予	予	予	予	予	予	予	-	予	予	
諏訪	ひとみタウンケアクリニック	(338)3281	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	多摩かぜまち内科クリニック	(338)6611	-	-	予	予	予	予	-	-	予	予	
	多摩クリニック	(375)7753	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	中村内科医院	(375)7757	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
永山	宮国医院	(376)4747	-	-	○	○	○	○	○	○	○	○	
	石川小児クリニック	(371)2366	-	-	○	○	○	-	○	-	-	-	
	多摩永山腎・内科クリニック	(311)2417	-	-	○	○	○	予	○	予	予	予	
	日本医科大学多摩永山病院	(202)8489	予	予	-	予	予	-	-	-	-	-	
	多摩みなみクリニック	(311)4415	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	斉藤内科呼吸器科	(373)2522	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	鈴木内科胃腸科	(371)2760	-	-	○	○	○	○	○	○	○	○	
和光内科胃腸科	(311)7311	-	-	○	○	○	○	○	○	○	○		
乞田	永山内科クリニック	(338)2355	-	-	予	予	予	予	予	予	予		
貝取	あいクリニック	(373)9581	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	松田医院	(373)3205	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	貝取内田医院	(389)3646	-	-	○	○	○	○	○	予	予	予	
	多摩永山高田クリニック	(400)5145	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	豊ヶ丘	渡辺クリニック	(371)3321	-	-	予	予	予	予	予	予	予	
	落合	こまちレディースクリニック	(357)3535	予	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		田村クリニック	(0120)980826	予	予	予	予	予	予	予	予	予	予
		田村クリニック2	(0120)980826	予	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		多摩センタークリニックみらい	(316)8570	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予
		武島内科クリニック	(338)5665	-	-	○	○	○	○	○	○	○	○
鶴牧	椎の木内科クリニック	(337)5711	-	-	○	予	○	予	○	-	予	予	
	吉沢クリニック	(373)2340	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	多摩ゆうあいクリニック	(310)1881	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	多摩センターレディースクリニック	(375)5122	○	予	○	予	-	予	○	-	-	予	
	あべ多摩センター内科	(373)7755	-	-	予	予	予	予	予	-	-	予	
唐木田	新垣内科外科クリニック	(373)0514	-	-	○	○	○	○	○	○	○	○	
	多摩海上ビル診療所	(356)2222	予	予	予	予	予	予	予	予	予	予	
	井上内科クリニック	(372)3660	-	-	○	○	○	予	○	予	予	予	
	つるまき八木クリニック	(319)3449	-	-	○	予	予	予	予	予	予	予	
愛宕	からきだ駅前クリニック	(376)3800	-	-	○	○	○	○	○	○	○	○	
	若生脳神経外科	(373)1160	-	-	○	○	○	○	○	○	○	○	
中沢	北澤ニュータウンクリニック	(376)3112	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	あたごクリニック	(374)7700	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
中沢	天本病院	(310)0333	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	
	あいクリニック中沢	(311)2820	-	-	予	予	予	予	予	予	予	予	

※田村クリニック・田村クリニック2では、子宮頸がん検診は検診のみ実施し、保険診療は行っていません
※予約不要の医療機関でも時期によっては受診をお断りする場合があります





これならできる！健康栄養相談

日 4月28日(金)午前9時10分～11時(定)

10人(申し込み先着順)内健診結果の見方と相談。その他健康に関する相談も可(備考)管理栄養士・保健師が応相談。健診結果があれば要持参(問)電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9139へ

がん検診

日・場など 下表のとおり(注意事項)対象は令和6年3月31日時点の年齢。

①②はどちらか一つのみ申し込み可。②③の同日受診可。令和4年度に①を受診した方は①②は受診不可。必要事項の記載がない場合や当日の体調などにより検診を受けられない場合あり(備考)応募者多数の場合は抽選。申し込み結果は5月下旬ごろ郵送予定。はがきは1人1枚。胃がん・肺がん検診の両方を申し込む場合も1枚。詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ(問)4月20日(木)～5月1日(月)必着の、公式ホームページのインターネット手続きまたははがきで、「(①～③の希望する検診名)申込」・検診希望日(第3希望まで。①を希望する場合は不要)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・生活保護を受給中の方は(免)、高度難聴の方はその旨とファクシミリ番号、③を希望する場合で50歳以上の方は喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)・アスベスト下での作業歴を記入し、〒206-0011関戸4-19-5健康推進課☎(376)9139、FAX(371)1235へ

Table with 8 columns: 検診名, 日程, 実施場所, 対象, 定員, 金額, 内容. Rows include 胃がん検診(内視鏡), 胃がん検診(バリウム), 肺がん検診.

コロナかな？と思ったら

問健康推進課☎(376)9111

症状がある場合はご相談ください ●医療機関に関する相談窓口 ●東京都発熱相談センター ●東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター ●多摩市新型コロナ電話相談

救急診療・電話案内など

救急車を呼ぶべきか迷ったら

- 消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323
東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
急患テレホンセンター(多摩消防署内)(24時間) ☎042(375)9999
子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898

休日診療当番医(医科) ※当番医は、都合により変更の場合あり

急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。

日 午前9時～午後5時(持)物健康保険証・乳幼児医療証など

Table with 4 columns: 診療日, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various clinics and their contact info.

子ども準夜診療所(健康センター内)=小児科

来院前に必ず電話でご連絡ください。

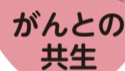
受付時間 午後7時～9時45分(問)☎(375)0909

休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

来院前に必ず電話でご予約ください。

受付時間 日曜日・祝日の午前9時～午後3時(問)☎(376)8009

がん患者さんと社会をつなぐアピアランスケア



問健康推進課☎(376)9139、FAX(371)1235

アピアランス(外見)ケアをご存じですか？

脱毛や皮膚・爪の変化、手術の傷あとなど、がんの治療によって起こる外見の変化に対して、患者さんの苦痛や不安に対処し、支援することを「アピアランスケア」と呼びます。

がん治療による外見の変化は、身体の痛みよりも苦痛が大きいことがある

下表の調査のように、髪・まゆげ・まつげの脱毛など痛みもかゆみも伴わない外見症状は、医療的な症状(便秘、口内炎、発熱など)よりも苦痛度が高いという結果があります。

乳がん患者の苦痛度 TOP 20

- 1. 髪の脱毛 6. まゆげの脱毛
2. 乳房切除 7. まつげの脱毛
3. 吐き気・嘔吐 8. 体表の傷
4. 手足のしびれ 9. 手足の爪割れ
5. 全身の痛み 以下略。TOP 20のうち60%が外見症状

出典：Psychooncol.2013;22 (9) 2140-2147

がんになっても安心して暮らせる社会を目指して

患者さんの中には、がん治療により外見が変化したことで、外出の機会が減ったり、仕事を辞めたり休んだりする人もいます。

生涯のうち2人に1人ががんに罹患すると推計される我が国において、がんになっても安心して過ごすことのできる社会の実現は重要です。

治療を受けながら生活する患者さんが増えている今、患者さんの「自分らしさ」や「自信」を支え、社会参加を応援するアピアランスケアが求められています。

アピアランスケアの詳細

東京都福祉保健局 https://www.fukushiho ken.metro.tokyo.lg.jp/ の「がん患者さんとそのご家族へアピアランスケアに関する情報ページ～外見の変化が心配なときに～」をご覧ください。

アピアランスケアに関する相談

日本医科大学多摩永山病院がん相談支援センター☎(202)8578、https://www.nms.ac.jp/tama-h/info/cancer/center.htmlへ。

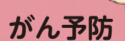
がん患者ウィッグや補整具の購入費などを助成します

6月1日(木)から申請受け付け開始

申請日時時点で多摩市に住居登録のある方で、がん治療に伴う脱毛や乳房切除などによりウィッグや胸部補整具が必要となり、令和5年4月1日以降に購入またはレンタルした方 助成金額 上限5万円(消費税を含む)。ウィッグ購入・胸部補整具購入それぞれ1回申請可 (備考)事業の詳細や申請に必要な書類は、公式ホームページ参照

申請 6月1日(木)から、郵送または直接、健康推進課(健康センター)へ

「症状がない」今こそ検診を



「早期がん」は、高い確率で治すことができます。早期がんの発見には、「症状がない方」が「定期的に」検診を受けることが大切です。検診の詳細は、10面をご覧ください。



5月8日(月)から、新型コロナワクチン「令和5年春開始接種」が始まります(自己負担なし)

共通事項

【対】初回接種(1・2回)済みの方[追加接種(3~5回)の有無は問いません]で、次の①~③のいずれかに該当する方は、前回の接種から3カ月以上経過後に接種できます。

- ①65歳以上の方②5歳~64歳で基礎疾患などを有する方③医療機関・高齢者施設などで従事する方

【使用ワクチン】オミクロン株対応2価ワクチン(ファイザー社、モデルナ社)
【集団接種会場】

- ・永山接種会場(永山2-1-7JTBフォレスト3階)
- ・多摩センター接種会場(落合1-32-1多摩センターペペリビル5階)
- ・聖蹟桜ヶ丘接種会場(関戸4-72聖蹟桜ヶ丘オーパ2階)

ご注意ください! 聖蹟桜ヶ丘接種会場は、これまでの接種会場と別の場所です。



【接種の予約方法】インターネット手続きまたは電話で、多摩市ワクチン予約サイト、新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターへ

【接種券の発行申請】公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターへ

【備考】集団接種の実施日程や市内医療機関での個別接種の詳細は、公式ホームページ参照



接種券の申請はこちら▶

12歳~64歳で、基礎疾患などを有する方・医療従事者など

【対】初回接種(1・2回)済みの方で、次の①または②に該当する方は、前回の接種から3カ月以上経過後に接種できます。

- ①基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
- ②重症化リスクが高い方が集まる場所においてサービスを提供する医療機関や高齢者施設・障がい者施設などで従事する方

【備考】接種を希望する場合は、接種券の発行申請を行った上で、要予約。基礎疾患などの詳細は、公式ホームページ参照

小児(5歳~11歳)の方

8月末までにオミクロン株対応ワクチンによる追加接種を1回受けることができます。

なお、5月7日(日)までにオミクロン株対応ワクチンによる追加接種を受けた方のうち、基礎疾患などを有する方は、「令和5年春開始接種」としてさらに1回、オミクロン株対応ワクチンの追加接種を受けることができます。接種を希望する方は、接種券の発行申請を行った上で、予約してください。

【備考】従来型ワクチンによる追加接種(3回目)を受けていない方は、市から送付済みの3回目接種用の接種券で予約可。接種券をお持ちでない方には、前回接種から2.5カ月後を目安に市から接種券を送付

乳幼児(生後6カ月~4歳)、5歳以上で初回接種がまだの方

従来型ワクチンによる初回接種を令和6年3月末まで実施します。

ご注意ください!

令和4年9月から接種を開始している12歳~64歳対象のオミクロン株対応ワクチン接種(令和4年秋開始接種)は、5月7日(日)で終了します。5月8日(月)から開始する「令和5年春開始接種」の対象でない方で、今後接種を希望する方は、必ず5月7日までに接種を完了してください。5月7日までに接種を受けなかった場合、令和5年9月開始予定の「令和5年秋開始接種」まで接種を受けることができなくなります。

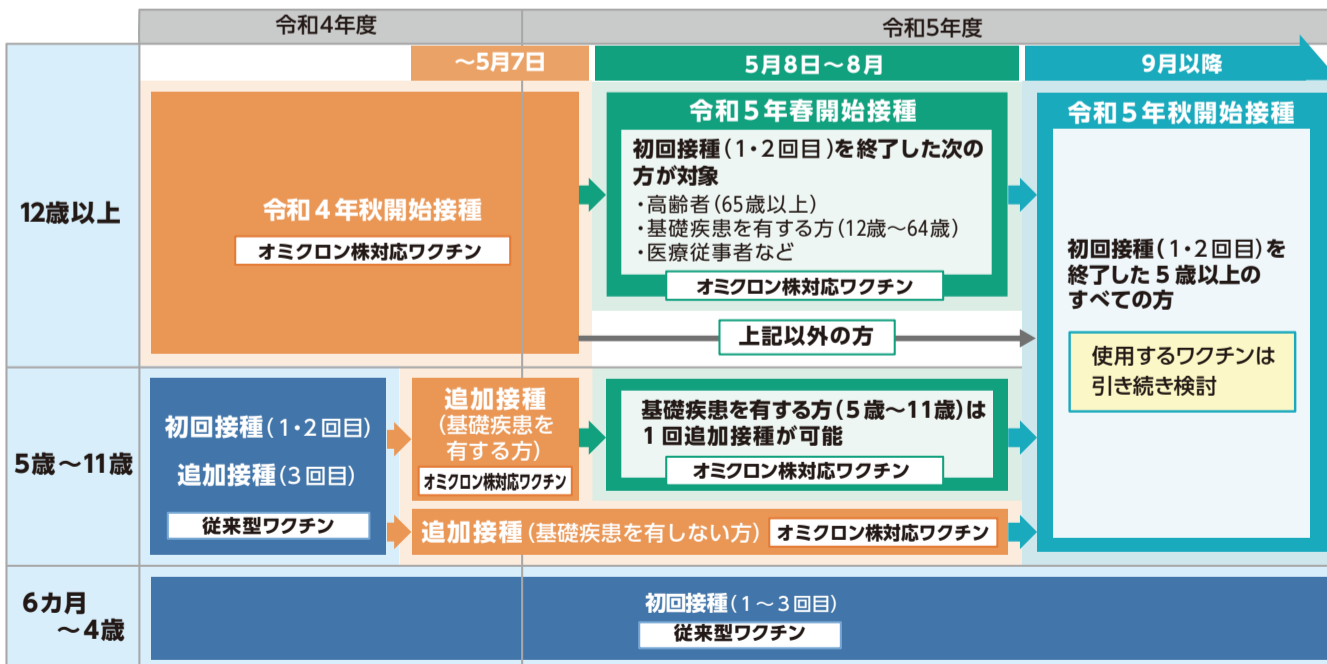


65歳以上の方

オミクロン株対応ワクチンを1回接種してから3カ月以上経過した方に、市が事前に接種日時・会場・使用ワクチンを指定した「令和5年春開始接種」用の接種券を送付します。4月下旬から、前回接種が早い方から順番に送付します。接種日は、6月30日(金)までの日程で指定します。

【備考】オミクロン株対応ワクチンを未接種の方は、昨年9月以降に市から送付したオミクロン株対応ワクチン接種用の接種券を要使用(「令和5年春開始接種」用の接種券の送付なし)。接種を希望する場合は、要予約

令和5年度における新型コロナワクチンの接種のイメージ



多摩市に転入した方へ

接種を希望する方は、多摩市の接種券の発行申請をしてください。

【対】公式ホームページのインターネット手続きまたは新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターへ

ワクチンの効果・安全性

詳細は、公式ホームページ・厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp> (「コロナワクチンの有効性・安全性」と検索)をご覧ください。

新型コロナワクチンの接種は強制ではありません

【対】新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎042(313)7003(日曜日・祝日を除く午前9時~午後5時)、FAX042(313)7754
ワクチン特設ページ▶



(この紙面は4月10日現在の情報で作成しています)

初回接種(1・2回目)がまだの5歳以上の方

まずは、1・2回目接種(従来型)を受けてください

※1・2回目接種(従来型)が完了すれば、最後の接種から3カ月以上間隔をあけて、オミクロン株対応ワクチンを接種できます



人口と世帯数

世帯: 74,760(227増) 人口: 148,107(52増) [男: 72,453(12増)、女: 75,654(40増)]
人口の内外国人住民: 3,105※4月1日現在(住民基本台帳調べ)

多摩市は健幸まちづくりに取り組んでいます

